



## ニキビのはじまり「コメド」って？

ニキビは不潔だからできるわけではありません。ニキビは、毛穴から出ている皮膚のあぶら分（皮脂）が外に出ずにたまることから始まります。この状態を「コメド」（白ニキビや黒ニキビ）と呼びます。

思春期になると、性ホルモンの影響で皮脂の分泌が増えます。さらに、毛穴の出口の部分が詰まることで、毛穴に皮脂がたまります。ニキビに菌が関与しているのは、赤く炎症を起こすところだけで、菌は原因の一部に過ぎません。このように、ニキビは不潔だからできるのではなく、コメドから始まる皮膚の病気の一つであり、医療機関で症状や肌質に合わせた治療をすることが大切です。

（日本痤瘡研究会：アクネQ&A より引用 一部改変）

**ニキビは皮膚科の先生と一緒に治しましょう！**

日本臨床皮膚科医会 学校保健委員会  
日本痤瘡研究会  
公益財団法人 日本学校保健会



ニキビ  
一緒に治そう  
Project

治療からスキンケアまで  
ニキビの情報満載！

ニキビ一緒に 検索



**maruho**  
協力：マルホ株式会社

※養護教諭の先生方へ：児童生徒への啓発にコピーしてお使いください

# はじめよう、ニキビ治療

